

«Комплексное
сопровождение
активности»

ИНН 7602048899
ОГРН 1176020488901

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	0.90	191.60	49.20	0.00	0.00	175	2015
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015
Какао с молоком витаминизированный	64	5.6	8.1	34.8	234.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кеф сливочный	200	5.8	6.4	9.4	120.0	0.08	2.60	40.00	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Молоко в индивиду упаковке витаминизированное	200	9.4																			
Итого за прием пищи:	674	21.4	27.9	96.8	739.6	0.24	4.70	99.20	0.20	0.59	497.90	82.20	436.00	1.50	1.50	191.60	52.20	0.00	0.00		
Обед																					
	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.08	43.41	36.89	98.49	2.26	0.38	0.00	66.11	0.00	0.00	102	2015
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (колес)	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	ТТК	
Бризоль Хрустятая	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	10	0.2	0.0	1.0	5.0	0.00	0.43	1.39	0.00	0.00	0.00	1.01	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Кукуруза консервированная отварная	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	4.80	21.80	1.00	0.30	34.00	1.40	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктовый	740	40.6	37.6	89.9	907.3	0.24	10.79	67.09	0.40	0.58	442.62	89.39	487.66	8.46	3.95	294.50	214.41	0.10	0.00		
Итого за прием пищи:		62.0	66.6	186.7	1 646.9	0.48	15.49	166.29	0.60	1.17	940.52	170.59	923.66	9.96	5.45	486.10	266.61	0.10	0.00		
Всего за день:																					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Шницель из свинины рубленый	90	12.5	21.4	11.8	288.0	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	15.80	24.90	157.30	2.50	0.20	44.10	24.80	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	0.08	14.57	133.56	200.48	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	
Бутерброд с маслом	10/20	1.6	7.9	10.4	118.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	6.80	6.60	20.00	0.40	0.10	27.70	0.70	0.00	0.00	1	
Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	39.00	0.00	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	0.50	13.20	0.00	0.00	0.00	2	
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	637	26.9	40.1	88.9	825.5	0.25	4.00	79.00	0.20	0.18	206.97	190.86	480.28	10.72	2.49	323.80	83.66	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	250/20	6.5	7.0	52.0	152.0	0.05	1.00	0.00	0.00	0.00	0.02	32.30	18.00	52.80	0.70	0.50	0.00	69.20	0.00	0.00	111	
Гуляш из свинины	50/50	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	0.10	53.50	80.80	0.00	0.00	260	
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302		
Хлеб ржаной	39	2.6	0.5	13.0	67.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	7.40	33.90	1.60	0.50	53.00	2.20	0.00	0.00		
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	
Выпечное изделие	60	8.7	8.7	22.5	203.9	0.00	0.10	39.80	0.10	0.10	184.10	14.40	145.60	0.60	0.90	67.50	21.90	0.00	0.00	533		
Итого за прием пищи:	819	33.5	38.8	164.0	1 016.7	0.20	5.30	39.80	0.10	0.49	265.79	90.48	441.72	6.99	2.83	174.00	234.77	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		60.3	78.9	252.8	1 842.3	0.45	9.30	118.80	0.30	0.67	472.76	281.34	922.00	17.70	5.32	487.80	318.43	0.00	0.00	0.00		

«Комбинат
социального питания»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	130/5	13.0	17.6	2.5	247.2	0.10	0.20	28.00	2.40	0.40	92.90	14.30	185.50	2.00	1.30	200.10	63.60	0.10	0.00	210	2015
Бутерброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	131.7	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015
чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	512	15.2	27.4	40.7	500.0	0.10	13.23	77.00	2.60	0.40	132.10	32.70	223.20	5.58	1.60	599.50	66.90	0.10	0.00		
Обед																					
Рассольник Ленинградский с курицей, сметаной	250/20/10	8.5	4.2	17.5	147.1	0.10	6.90	6.20	0.00	0.10	44.10	30.10	106.50	1.50	0.80	549.30	87.00	0.00	0.00	96	2015
Тесттели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.1	24.4	14.0	332.7	0.00	2.30	2.10	0.00	0.10	39.40	29.80	173.00	2.60	0.40	140.20	55.00	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	23.0	150.8	0.11	23.97	0.00	0.00	0.11	48.81	36.61	114.25	1.33	1.00	0.00	74.99	0.00	0.00	312	2015
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	0.30	32.60	1.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	894	33.6	43.6	130.6	1 058.8	0.22	33.87	8.30	0.00	0.33	173.38	125.19	455.03	7.53	2.60	748.30	219.19	0.00	0.00		
Всего за день:		48.8	71.0	171.3	1 558.8	0.32	47.10	85.30	2.60	0.73	305.48	157.89	678.23	13.11	4.20	1 337.60	286.09	0.10	0.00		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Колбета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
Сыр порционный в инд.упак.	16	3.6	2.4	0.0	46.0	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Итого за прием пищи:	511	25.8	26.6	80.9	697.7	0.20	1.93	58.10	0.10	0.70	141.70	50.90	353.20	3.68	1.40	171.70	128.80	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	0.80	357.70	86.30	0.00	0.00	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	220	8.9	8.4	36.4	258.3	0.20	17.70	0.20	0.00	0.10	43.00	54.70	167.20	2.80	0.90	1 320.80	115.60	0.00	0.00	ТТК	
Огурец свежий	60	0.4	0.0	1.2	6.5	0.00	4.19	0.00	0.00	0.00	10.29	8.72	18.32	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	0.50	57.10	2.40	0.00	0.00		
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2015
Выпечное изделие	60	14.7	20.6	19.6	337.5	0.10	0.00	0.20	2.10	0.30	45.10	9.40	146.30	1.90	1.10	135.90	19.20	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	972	32.9	32.6	117.3	915.6	0.40	36.59	0.60	2.10	0.40	191.59	128.22	465.92	13.35	3.60	2 313.00	226.80	0.00	0.00		
Всего за день:		58.7	59.2	198.2	1 613.3	0.60	38.52	58.70	2.20	1.10	333.29	179.12	819.12	13.35	3.60	2 313.00	226.80	0.00	0.00		

«КОМБИНИ»
 СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури паншированная запеченная (Медальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	486	2004	
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	500	24.8	24.5	81.0	0.20	10.93	15.60	0.40	0.30	84.10	65.40	271.40	4.18	2.30	1 001.50	119.70	0.10	0.00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, курой	250/10	4.6	2.6	9.1	0.00	12.10	0.20	0.00	0.00	48.20	22.40	59.10	1.30	0.70	328.30	74.60	0.00	0.00	88	2015	
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	ТТК		
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.23	77.06	0.59	0.83	0.00	60.15	0.00	0.00	302	2015	
Помидор свежий	60	0.7	0.1	2.3	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.10	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015	
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00			
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015	
Выпечное изделие	75/3	8.8	10.3	26.4	0.10	0.00	18.30	0.70	0.10	54.60	10.80	110.70	1.10	0.60	97.40	39.30	0.00	0.00	406	2015	
Итого за прием пищи:	867	40.5	35.5	125.5	0.25	30.30	18.70	1.30	0.47	163.99	88.23	344.36	6.49	3.03	696.60	326.65	0.00	0.00			
Всего за день:		65.3	60.0	206.5	0.45	41.23	34.30	1.70	0.77	248.09	153.63	615.76	10.67	5.33	1 688.10	446.35	0.10	0.00			

ОБЩЕСТВЕННАЯ
САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ
МИН 7602088809
г. Ярославль

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Пельмени отварные с бульоном	170/130	11.5	23.0	27.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	3.80	1.90	0.10	0.00	1.40	112.00	0.00	0.00	тк		
Бутерброд с маслом	12/20	1.6	9.3	10.5	0.00	0.00	48.00	0.20	0.00	7.30	6.60	20.60	0.40	0.10	28.00	0.70	0.00	0.00	1	2015	
Сыр (порциями)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	39.00	0.00	132.00	5.30	75.00	0.20	0.50	13.20	0.00	0.00	0.00	2	2017	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Итого за прием пищи:	562	16.7	36.7	53.3	612.0	0.00	0.13	87.00	0.20	174.80	17.10	100.30	0.98	0.60	42.60	112.70	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с крупной рыбой	260	2.8	2.3	12.7	83.5	0.10	4.60	0.20	0.00	25.30	18.90	42.90	1.20	0.40	326.20	73.40	0.00	0.00	101	2015	
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	383.0	0.00	0.60	53.20	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	тк		
Макаронные изделия отварные гр.А Спагетти	150	6.4	4.1	41.3	232.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	19.30	9.00	48.80	1.20	0.40	73.00	100.90	0.00	0.00	309	
Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	66.1	0.10	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	0.50	51.70	2.10	0.00	0.00		2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	893	38.3	34.3	98.0	885.8	0.30	18.23	65.90	0.40	430.10	73.80	442.90	8.38	4.30	1 001.10	226.00	0.10	0.00			
Всего за день:		55.0	71.0	151.3	1 497.8	0.30	18.36	152.90	0.60	604.90	90.90	543.20	9.36	4.90	1 043.40	338.70	0.10	0.00			

СОВЕТСКОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602068809
г. Ярославль

7 день

Прием пищи, наименование блюда																		№ рецеп-туры		Сборник рецептур
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								F _е , мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг		
Завтрак																				
Биточек мясной	90	12.7	18.5	11.7	270.4	0.00	0.30	0.00	0.00	16.10	23.30	143.70	2.30	0.20	47.00	27.20	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309 2015	
Бутерброд с сыром	12/22	4.8	3.7	11.3	98.9	0.00	0.10	27.60	0.00	124.80	13.30	91.90	0.50	0.60	40.20	0.80	0.00	0.00	3 2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376 2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	619	24.3	26.7	90.8	716.4	0.10	13.43	40.10	0.10	205.70	60.20	300.10	7.08	1.40	520.30	131.50	0.00	0.00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луценым, мясом (кене)	270	9.4	6.0	19.8	171.4	0.30	4.80	0.20	0.00	44.00	37.00	112.10	2.60	0.90	541.20	74.40	0.00	0.00	102 2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	184.8	0.10	1.60	18.10	0.00	18.80	16.00	104.00	0.90	0.10	54.60	63.50	0.00	0.00	290 2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	198.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302 2015	
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349 2015	
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	859	35.4	34.5	152.6	1 097.9	0.76	7.10	18.30	0.00	123.28	220.50	498.66	10.90	3.19	688.30	198.03	0.00	0.00		
Всего за день:		63.7	61.2	243.4	1 814.3	0.86	20.53	58.40	0.10	328.98	280.70	798.76	17.98	4.59	1 208.60	329.53	0.00	0.00		

«КОМОНАТ»
СОЛНЕЧНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Гуляш из свинины	45/45	9.6	25.4	2.6	277.9	0.23	0.79	0.00	0.00	0.09	18.00	20.14	115.77	2.03	2.59	0.00	6.30	0.00	0.00	260	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.2	201.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.28	25.28	77.22	0.59	0.83	0.00	60.27	0.00	0.00	302	2015
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	63.3	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	15.60	6.50	8.80	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	377	2015
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	517	18.8	39.1	91.1	796.2	0.26	1.89	0.00	0.34	43.29	59.52	218.79	3.82	3.52	63.50	67.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	250/10	6.6	4.0	20.0	143.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.20	32.90	103.10	1.70	0.90	717.00	79.20	0.00	0.00	97	2015
Тестели "Сочные" с соусом томатным с овощами	100/50	14.1	24.2	13.9	330.2	0.00	2.20	2.10	0.00	0.10	38.90	29.60	172.10	2.60	0.40	137.20	54.90	0.00	0.00	TK	
Картофель отварной	150	3.1	4.9	24.6	159.8	0.20	12.00	16.10	0.10	0.10	15.30	31.10	80.00	1.40	0.50	853.00	11.50	0.00	0.00	125	2015
Помидор свежий	65	0.7	0.1	2.5	15.6	0.00	16.30	0.10	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	0.10	188.50	1.30	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	0.50	57.10	2.40	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1012	27.9	34.1	103.4	843.6	0.40	46.73	18.50	0.30	0.30	143.90	131.60	432.20	10.98	2.60	2154.30	150.60	0.00	0.00		
Всего за день:		46.7	73.2	194.5	1 639.8	0.66	48.62	18.50	0.30	0.64	187.19	190.12	650.99	14.80	6.12	2217.80	217.87	0.00	0.00		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Угледо- ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Котлета из мяса кур	100	13.6	19.3	10.4	287.1	0.10	1.00	23.10	0.00	0.10	28.10	22.80	142.50	1.60	0.20	60.70	26.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	0.60	763.70	76.50	0.00	0.00	0.00	312	2015
Огурец свежий	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.09	0.00	0.00	0.00	5.13	4.35	9.14	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон Ядриеванный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	19.1	24.4	60.9	563.6	0.30	13.52	38.60	0.10	0.20	91.93	66.45	262.04	3.75	1.00	857.20	104.20	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
Рассольник Ленинградский с курой	250/20	4.5	7.7	12.4	143.0	0.10	6.70	10.00	0.00	0.00	43.00	27.90	105.80	1.00	0.30	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00	96	2015
Бризоль Хрустящая	100	26.0	26.9	3.6	393.0	0.00	0.60	53.20	0.30	0.30	346.80	26.90	301.00	1.30	2.80	188.80	47.00	0.10	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	309	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00		
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	880	39.2	39.5	99.0	953.3	0.31	24.30	75.70	0.40	0.56	462.90	90.70	508.60	10.30	4.10	662.70	216.70	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:		58.3	63.9	159.9	1 516.9	0.61	37.82	114.30	0.50	0.76	554.83	157.15	770.64	14.05	5.10	90	320.90	0.10	0.00	0.00		

ОБЩАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
«КОММУНАЛ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/3	4.2	7.3	28.9	198.4	0.05	0.80	39.53	0.00	0.11	88.64	20.50	94.13	0.29	0.51	0.00	26.94	0.00	0.00	182	2015
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00		
Кисломолочный напиток в инд.упак.	100	2.6	1.5	12.6	76.0	0.00	0.00	105.00	1.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	22.20	14.00	18.70	2.30	0.20	201.50	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	618	8.9	9.8	80.2	447.9	0.05	3.43	144.53	1.50	0.31	126.34	42.50	132.63	3.27	0.81	227.70	28.94	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/20/10	7.9	3.9	12.9	124.4	0.00	8.20	6.20	0.00	0.00	58.80	28.00	85.40	1.60	1.00	394.40	88.00	0.00	0.00	82	2015
Плов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	0.50	0.00	0.10	40.80	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	142.90	0.00	0.00	265	2015
Помидор свежий	65	0.7	0.1	2.5	15.6	0.00	16.30	0.10	0.00	0.00	9.10	13.00	16.90	0.70	0.10	188.50	1.30	0.00	0.00	71	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Кондитерское изделие	70	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	864	28.5	31.2	130.4	947.0	0.11	27.00	6.80	0.00	0.12	146.27	114.68	340.98	6.50	2.50	792.70	234.00	0.00	0.00		
Всего за день:		37.4	41.0	210.6	1 394.9	0.16	30.43	151.33	1.50	0.43	272.61	157.18	473.61	9.77	3.31	1 020.26	262.94	0.00	0.00		

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	130/55	22,0	21,0	48,5	472,3	0,25	1,10	121,87	0,00	0,50	263,74	42,42	316,77	1,61	1,20	0,00	9,71	0,00	0,00	223	2015
Пудинг творожный с молоком стученным																					
Бутерброд с сыром	10/20	4,1	3,2	10,3	86,8	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	104,40	11,60	76,00	0,50	0,50	35,70	0,70	0,00	0,00	3	2015
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	361,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	26,7	24,7	86,5	680,2	0,25	14,23	144,87	0,00	0,50	400,94	65,82	411,87	5,28	1,90	397,10	13,01	0,00	0,00		
Обед																					
	250/20	6,5	7,0	52,0	152,0	0,05	1,00	0,00	0,00	0,02	32,30	18,00	52,80	0,70	0,50	0,00	69,20	0,00	0,00	111	2015
Суп с макаронными изделиями и курой																					
Рыба запеченная с сыром	100	18,8	10,8	3,9	200,1	0,10	0,20	16,50	0,20	0,10	114,80	33,00	248,90	1,10	1,30	358,80	257,20	0,60	0,00	ТТК	
Рис отварной	150	3,9	4,7	40,2	224,5	0,00	0,00	16,00	0,10	0,00	23,40	27,60	75,80	0,50	0,80	56,30	60,80	0,00	0,00	302	2015
Хлеб ржаной	46	3,0	0,6	15,4	80,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,70	40,00	1,80	0,60	62,60	2,60	0,00	0,00		
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,6	4,7	30,5	183,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,20	38,20	0,50	0,30	56,50	25,10	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	831	36,9	27,8	157,0	899,7	0,35	1,23	32,50	0,30	0,12	200,30	84,90	458,50	4,88	3,50	534,20	414,90	0,60	0,00		
Всего за день:		63,6	52,5	243,5	1 579,9	0,60	15,46	177,37	0,30	0,62	600,34	160,72	870,37	10,17	5,40	1031,80	427,90	1,20	0,00	ВБЕДИТЕЛЬНО	

«КОМБИНАТ
СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ»
ИНН 7602088809
г. Ярославль

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
Котлета натуральная из филе кури паншированная запеченная (Модальон из кури)	90	18.4	12.5	19.2	266.9	0.00	0.50	0.10	0.30	0.20	25.40	26.10	161.00	2.20	1.50	205.00	42.30	0.10	0.00	496	2004
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	150.6	0.09	19.90	0.00	0.00	0.09	40.51	30.39	94.83	1.10	0.83	0.00	62.24	0.00	0.00	312	2015
Осулец соленый консервированный	30	0.4	0.0	0.7	3.4	0.03	2.03	0.00	0.00	0.00	5.09	4.39	9.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
Итого за прием пищи:	520	24.3	18.5	70.4	560.7	0.09	24.03	0.10	0.30	0.29	93.20	76.08	295.66	4.60	2.53	280.00	105.44	0.10	0.00		
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (конец)	255	2.5	3.2	9.0	75.4	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	47.00	21.40	49.60	1.20	0.40	316.70	73.80	0.00	0.00	88	2015
Филе по-варшавски	90	20.6	17.9	6.1	293.6	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	25.60	4.50	49.70	0.80	0.40	47.50	149.40	0.00	0.00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.1	240.0	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.57	133.56	200.46	4.52	1.49	0.00	56.86	0.00	0.00	302	2015
Хлеб ржаной	45	3.0	0.5	15.0	76.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	0.50	61.20	2.50	0.00	0.00		
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Кондитерское изделие	70	4.5	8.0	31.4	215.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	810	39.4	35.7	134.4	1 035.3	0.37	15.20	0.30	0.60	0.20	111.97	175.86	345.98	9.22	3.27	425.40	282.96	0.00	0.00		
Всего за день:		63.7	54.2	204.8	1 586.0	0.46	39.23	0.40	0.90	0.49	205.17	251.94	641.64	13.82	5.32	705.40	388.40	0.10	0.00		

ИНН 7602088809
г. Ярославль

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Среднее значение за период	130.4	62.6	242.4	1624.0	3.93	362.09	1156.99	11.80	7.88	5054.16	2231.28	8707.98	157.83	60.94	1577.60	3969.33	1.20	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	57.0	62.6	202.0	1612.3	0.50	30.17	94.72	1.00	0.66	421.18	185.94	725.67	13.15	5.00	1261.80	329.94	0.10	0.00



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	561	870